

Entorno saludable: el método de prevención olvidado ^[1]

Submitted by [Andrea Isabel Lopez](#) ^[2] on 21 April 2023 - 3:52pm



^[2]





La prevención **ES LA CLAVE**

**Evita la acumulación
de basura o escombros
en tu entorno.**

**La limpieza te ayuda a
minimizar el riesgo de
enfermedades.**

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

**Ciencia
Puerto Rico**
ciencia.org

OPS
Organización Panamericana de la Salud

120
Años de Independencia

**CENTRO
COMPRENSIVO
DE CÁNCER**

Remover el sucio visible con agua y jabón, y eliminar escombros y desperdicios es esencial. La limpieza te ayuda a prevenir enfermedades y minimiza el riesgo de exposición a patógenos, contaminantes y otros agentes que puedan afectar tu salud.

Con la temporada de huracanes 2023 a la vuelta de la esquina y considerando la crisis salubrista que atraviesa el archipiélago, cuidar de nuestro entorno debe ser una prioridad para nuestra salud.

El entorno, es decir, el espacio en donde compartimos con familiares y amistades y en donde pasamos tiempo juega un rol central en nuestro bienestar individual y colectivo.

¿Qué necesito hacer para tener un entorno saludable?

Para mantener un entorno saludable, es necesario practicar cuatro acciones: buen manejo del agua, limpiar, desinfectar y tener una buena higiene personal. Incorporar estos métodos de prevención en nuestro día a día es esencial para nuestro bienestar.

Buen manejo del agua – Esto incluye el saber identificar la fuente del agua que usas para bañarte, cocinar, limpiar, o beber y si el líquido está limpio o es potable. Esto te ayudará a evitar exponerte a contaminantes o enfermedades como la leptospirosis, causada por una bacteria que se transmite mediante la orina de roedores y otros animales.

Si no puedes identificar la fuente de agua o no te sientes seguro consumiéndola, usa agua embotellada o hierva el agua por al menos un minuto y déjala enfriar antes de tomarla. Además, es importante limpiar los alimentos que consumes y los utensilios que utilices para comer o cocinar con agua en buenas condiciones.

El buen manejo del agua también significa protegerte usando guantes, camisas de manga larga, pantalones largos y/o botas de goma al manejar agua empozada, eliminar criaderos de mosquitos, y para evitar entrar en contacto con agua contaminada.

Limpiar – Remover el sucio visible con agua y jabón, y eliminar escombros y desperdicios es parte esencial de limpiar. La limpieza te ayuda a prevenir enfermedades, a mejorar la calidad del aire, y a minimizar tu riesgo de exposición a patógenos, contaminantes y otros agentes que puedan afectar tu salud.

Desinfectar – La desinfección se refiere a la eliminación de microorganismos de las superficies. El desinfectar tu entorno ayuda a reducir tu exposición a patógenos como bacterias y virus y minimiza tu riesgo de contraer enfermedades. Para desinfectar, limpia con fuerza y con agua y jabón o con desinfectantes como el cloro diluido o el alcohol.

Higiene personal – La higiene personal se refiere al aseo o la limpieza del cuerpo. Un

entorno saludable también significa mantener tu cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal—que incluye bañarte, lavarte las manos, y cepillarte los dientes—puede reducir tu riesgo de contraer enfermedades como la influenza y la sarna, y desarrollar caries.

¿Por qué un entorno saludable es importante?

Las cuatro prácticas mencionadas para crear un entorno saludable en nuestro día a día nos ayudan a disminuir el riesgo de infecciones y de contraer enfermedades transmisibles como la COVID-19, la influenza, la leptospirosis, el dengue, y el chikunguña, entre muchas otras. El limpiar los espacios y eliminar la acumulación de basura también nos ayuda a reducir el riesgo de entrar en contacto con roedores, insectos y otros animales que transmiten enfermedades.

Sin embargo, no siempre pensamos en el rol que nuestro entorno—y el mantenerlo saludable—juegan en nuestro bienestar. Por eso, la campaña ‘La prevención es la clave’, parte del proyecto Aquí Nos Cuidamos (aquinoscuidamos.org ^[3]) de la organización sin fines de lucro Ciencia Puerto Rico, incluye como tema central el entorno saludable. La campaña incluye materiales educativos como [una guía sobre cómo promover un entorno saludable](#) ^[4] y videos en español y lengua de señas e imágenes que puedes compartir en tus redes sociales (usando #AquíNosCuidamosPR), email, por mensaje de texto o WhatsApp.

Para disfrutar de una salud plena, practica una buena higiene personal, el buen manejo del agua, limpia y desinfecta. Tu salud no solo se trata de ir al médico, mantener una buena dieta o autocuidarte. Un entorno saludable te puede ayudar a evitar enfermedades o infecciones y proteger tu salud y la de los tuyos.

Tags:

- La prevención es la clave [5]
- Aquí Nos Cuidamos [6]
- prevención [7]
- entorno saludable [8]

Categories (Educational Resources):

- Texto Alternativo [9]
- Blogs CienciaPR [10]
- Biología [11]
- Salud [12]
- Biología (superior) [13]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [14]
- Salud (Intermedia) [15]
- Salud (Superior) [16]
- Text/HTML [17]
- CienciaPR [18]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [19]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [20]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [21]
- Blog [22]
- Educación formal [23]
- Educación no formal [24]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/en/node/121420>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/121420> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/ailopezm24> [3]

<https://url.avanan.click/v2/> <http://www.aquinoscuidamos.org/> .YXAzOmdmcm1lZGhOmE6bzo1YjhhOTUwMGE3O

[4] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/promoviendo-un-entorno->

saludable/ .YXAzOmdmcm1lZGlhOmE6bzo1YjhhOTUwMGE3ODljYWlzMTEzZmZDO2NTdhZjo2OjBiZmM6M

[5] <https://www.cienciapr.org/en/tags/la-prevencion-es-la-clave> [6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/aqui-nos>

[cuidamos \[7\]](https://www.cienciapr.org/en/tags/prevencion) <https://www.cienciapr.org/en/tags/prevencion> [8] <https://www.cienciapr.org/en/tags/entorno-saludable> [9] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/texto-alternativo> [10] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/blogs-cienciapr> [11] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia> [12] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/salud> [13] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia-superior> [14] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [15] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-intermedia> [16] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-superior> [17] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/texthtml> [18] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/cienciapr> [19] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [20] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [22] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/blog> [23] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-formal> [24] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-no-formal>